

TAE KWON – DO INTERNATIONAL, DAVOS

Bericht für Davoser-Zeitung zum Hanmu-do und Tae Kwon-do Seminar vom 28. August 2004

TAE KWON-DO INTERNATIONAL, Davos, führte am letzten Wochenende ein Seminar in Alvier bei Sabum Ernst Jan Rollos (Schwarzgurt, 3. Dan) durch.

Neben den Trainern und Schülern aus Davos waren mehrere Vertreter der Hanmu-do-Schule von Ernst Jan zugegen.

Am Morgen wurde das Training von Sabum Ernst Jan Rolloos geleitet. Nach einem ausgiebigen warm-up wurden Falltechniken und zahlreiche Selbstverteidigungstechniken aus dem Bereich „Hanmu-do“ geübt. Dabei richtete der Trainer sein Augenmerk vor allem auf die Griffe, Schläge und Tritte der Schüler.

Am Nachmittag unterrichteten die Sabums Renato Marni und Fadri Erni (beide Schwarzgurte, Träger des 4. Dans) Tae-Kwon-do Techniken. In einem ersten Teil wurden die Teilnehmer einem eigentlichen Konditionstest unterworfen. Im zweiten Teil wurden Fusstritte sowie diverse Schlagtechniken und Formen (Tuls genannt) geübt.

Das Seminar erwies sich als äusserst lehrreich und die Schüler konnten viele neue Erfahrungen sammeln.

Davos, 1. September 2004 / rm